

## المبعدون الفلسطينيون ينشؤون الاردن التدخل لدى اسرائيل

الشهر الماضي حول الوضع نفسه تضمنت مطالبة السلطة الفلسطينية «تجديد مرجعية فلسطينية من أجل متابعة قضية المبعدين» والبحرية بالحجزة، وقال متحدث وتوحيد الجهد فلسطينياً وعربياً باسم الدائرة ان للمويمات عبارة عن دافعات، محطة محطة بأقنعة من الجص الملون وقد غطي المبعدين، وأضاف الشخصيات ان نسخا من التقرير والرسائل ستبعت الى عدد من الدول العربية المعنية بقضية المبعدين الفلسطينيين ومن بينها مصر وسوريا ولبنان إضافة الى نسخة الى جميع أعضاء الفصائل والحزب السياسي الفلسطيني. اكتاف موميات مصرية تعود الى العصر الروماني أعلنت دائرة الآثار المصرية اكتشاف

الضغط بالتسليم مع الجهات الفلسطينية على الحكومة الاسرائيلية، وطالب المبعدون باستخدام «كافة الوسائل الممكنة» عبر المفاوضات الثنائية بين الاردن واسرائيل وفي إطار اللجنة الرباعية الخاصة بالنازحين «من أجل تأمين عودة جميع المبعدين لوطونهم وعائلاتهم وأسهم المشتة» على حد تعبير الرسالة. وقسم التقرير الخاص بالمبعدين الى ٧٣ صفحة الى ثلاث فصول، تضمنت قرارات مجلس الأمن الدولي والتي يزيد عددها عن عشرة قرارات طالبت جميعها السلطات الاسرائيلية بمساعدة المبعدين الفلسطينيين الى وطنهم

النجم العربي - خاص  
قال مصدر فلسطيني مطلع ان لجنة المبعدين الفلسطينيين سلمت لوزير الخارجية الاردني السيد عبد الكريم الكباريتي رسالة حول اوضاع المبعدين وابحوالهم، وأضافت المصدر ذاتها ان المبعدين ارفقوا برسالتهم بتقرير خاص ومفصل حول قضية المبعدين الفلسطينيين وحقوقهم في العودة الى اراضيهم التي ابعدوا عنها بعد الاحتلال الاسرائيلي لها عام ١٩٦٧. وتضمنت الرسالة التي سلمت للسيد الكباريتي وامكن النجم العربي الاطلاع عليها مطالبة الحكومة الاردنية ممارسة دورها في «تكتيف

الاجتماع النازحين  
الرباعي ينعقد اوائل تموز في القاهرة  
النجم العربي - خاص  
قال مسؤول حكومي اردني ان الاجتماع القادم للجنة الرباعية للنازحين سينعقد في ١٩٩٥/٧/٤ من العام الجاري في العاصمة المصرية «القاهرة» مشيراً الى ان الاجتماع الذي يليه سيتم في مدينة غزة اوائل شهر آب القادم وكان الاجتماع الأخير للجنة الرباعية للنازحين الذي ضم كل من الاردن - فلسطين - اسرائيل - مصر قد عقد في بئر السبع.

الاحد ١٢ محرم ١٤١٦ هـ الموافق ١١ حزيران ١٩٩٥ م. العدد ١٠٠/٢٢ المملكة الاردنية الهاشمية Sunday 11 JUNE 1995

## اسرائيل تخطط لازاحة ابو عمار واستبداله بابو مازن

محادثات اردنية - اسرائيلية لنقل الفوسفات وبناء مطار مشترك التفاصيل ص ٢

الاجتماع النازحين  
الرباعي ينعقد اوائل تموز في القاهرة  
النجم العربي - خاص  
قال مسؤول حكومي اردني ان الاجتماع القادم للجنة الرباعية للنازحين سينعقد في ١٩٩٥/٧/٤ من العام الجاري في العاصمة المصرية «القاهرة» مشيراً الى ان الاجتماع الذي يليه سيتم في مدينة غزة اوائل شهر آب القادم وكان الاجتماع الأخير للجنة الرباعية للنازحين الذي ضم كل من الاردن - فلسطين - اسرائيل - مصر قد عقد في بئر السبع.

الحكومة تدرس ايقاف منح رخص جديدة  
لحافلات نقل الركاب المتوسطة التفاصيل ص ٥

اتفاق - طيران فلسطيني قطري  
النجم العربي - خاص

هل تنفذ اسرائيل خطة لاحتلال  
الجنوب هرباً من مشاكلها الداخلية

الخطر الامريكي في المنطقة يبشر بميلاد  
جبهة عراقية ايرانية

مؤسسة نيران الصناعية  
مدير عام وموظفوا مؤسسة نيران الصناعية  
يهنئون صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم  
بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

بنسبة عيد الجيش والثورة العربية الكبرى

بنسبة عيد الجيش والثورة العربية الكبرى

بنسبة عيد الجيش والثورة العربية الكبرى

بنسبة عيد الجيش والثورة العربية الكبرى

بنسبة عيد الجيش والثورة العربية الكبرى





قديماً وحديثاً تحتل المرأة في حياة الشعوب أهمية خاصة لما حيأها اليه من قدرة على التحميل والصبر التي دفعها لتتحمل

مهمهايات جسمها على صعيد الأسرة وبهاهاها المختلفة بل وتحتل هذه المساحة الخاصة الي مسلمات الاعتماد على النفس في

زراعة الحقول وقاية المجتمعات الرعوية والزراعية كقائدة وعاملة في مختلف مابين السحر وحالات العلوم وحديثاً كافة الميادين

وتحورت اقتصادياً واجتماعياً فأصبحت تمارس عالم المهنة المتنوع بكافة نادرة فأصبحت عاملة ومدرسة وقاضية وزعيمة بل

وتقوم بكافة الاعمال الشاقة والتي كانت حكرًا على الرجال وأبدت قدرة فائقة وموهبة فذة ومستطرق مسجلة من النجاح والتألق في

شئنا للناجين وهذه الاممية للتنوع والمتطورة فقد أثرت ان نفتح صفحة فيها نتحدث عن

مهم المرأة ومشاكلها وللمواجهتها املنا نكون قد وفينا جانباً من الاطلاع على واقعها المشرق.

## تفسير الاحلام

جملت ان السماء تطير وبغزاره  
يحين افقت من نومي وجئت نفسي  
تألماً في ساحة الدار  
ن ج م الرصيفه الشماليه  
تفسير الحلم  
جملت واقعي وقد حذر من خطر  
وكنك لنم تستجيب له حاول ان  
تفعل الاشياء التي ترضي ضميرك  
باعتبار والله اعلم.

الحلم: حلمت انني اسير في بركه  
وخارجت وجئت بركه  
واقبلت بيده عن الاول، فذهبت  
واقبلت فيها ولكنني لم اجد  
بلاسي.

تفسير الحلم: يومي الحلم بعدم  
اقتياد الآخرين او التلاعب بقوتهم  
ومقدرتهم والله اعلم.

الحلم: حلمت انني اقود سياره  
عمومي وفي الطريق حدث شجار  
بينني وبين الركاب لانهم لم يوجد  
مهم فكه دون استثناء.

تفسير الحلم: يومي الحلم  
بالحرص على نفسه العيش  
والتعامل برحمة وود مع الآخرين  
والله اعلم.

الحلم: حلمت انني اقود سياره  
عمومي وفي الطريق حدث شجار  
بينني وبين الركاب لانهم لم يوجد  
مهم فكه دون استثناء.

تفسير الحلم: يومي الحلم  
بالحرص على نفسه العيش  
والتعامل برحمة وود مع الآخرين  
والله اعلم.

الحلم: حلمت انني اقود سياره  
عمومي وفي الطريق حدث شجار  
بينني وبين الركاب لانهم لم يوجد  
مهم فكه دون استثناء.

تفسير الحلم: يومي الحلم  
بالحرص على نفسه العيش  
والتعامل برحمة وود مع الآخرين  
والله اعلم.

الحلم: حلمت انني اقود سياره  
عمومي وفي الطريق حدث شجار  
بينني وبين الركاب لانهم لم يوجد  
مهم فكه دون استثناء.

تفسير الحلم: يومي الحلم  
بالحرص على نفسه العيش  
والتعامل برحمة وود مع الآخرين  
والله اعلم.

الحلم: حلمت انني اقود سياره  
عمومي وفي الطريق حدث شجار  
بينني وبين الركاب لانهم لم يوجد  
مهم فكه دون استثناء.

تفسير الحلم: يومي الحلم  
بالحرص على نفسه العيش  
والتعامل برحمة وود مع الآخرين  
والله اعلم.

الحلم: حلمت انني اقود سياره  
عمومي وفي الطريق حدث شجار  
بينني وبين الركاب لانهم لم يوجد  
مهم فكه دون استثناء.

تفسير الحلم: يومي الحلم  
بالحرص على نفسه العيش  
والتعامل برحمة وود مع الآخرين  
والله اعلم.

الحلم: حلمت انني اقود سياره  
عمومي وفي الطريق حدث شجار  
بينني وبين الركاب لانهم لم يوجد  
مهم فكه دون استثناء.

تفسير الحلم: يومي الحلم  
بالحرص على نفسه العيش  
والتعامل برحمة وود مع الآخرين  
والله اعلم.

الحلم: حلمت انني اقود سياره  
عمومي وفي الطريق حدث شجار  
بينني وبين الركاب لانهم لم يوجد  
مهم فكه دون استثناء.

تفسير الحلم: يومي الحلم  
بالحرص على نفسه العيش  
والتعامل برحمة وود مع الآخرين  
والله اعلم.

الحلم: حلمت انني اقود سياره  
عمومي وفي الطريق حدث شجار  
بينني وبين الركاب لانهم لم يوجد  
مهم فكه دون استثناء.

تفسير الحلم: يومي الحلم  
بالحرص على نفسه العيش  
والتعامل برحمة وود مع الآخرين  
والله اعلم.

## بعد الآن

أخي انت اقوى بكثير مما  
تعتقد... جميعنا نمر بتجارب  
صعبة... نعتقد أحياناً انها  
قاتلة ونعتقد أحياناً انها مؤلمة  
فقط... ففارة يجرحنا المصائب  
فتعلمنا وتارة تفتال في  
أجسادنا الانسانية البغيضة...  
أخي لا تعتقد أنك للأشياء  
تجولت... فكلنا نمر بمرحلة  
صعبة نتقنا الجائبة نبحث  
فيها عن الأرض تحت اقدامنا  
فلا نجد... فتدق تراتونا...  
تقع جميعنا انزلق اقدامنا  
فوقنا... ولا نأمن تقع نتنصب  
مرة أخرى كالجمال الضمه  
أخي ليس عيباً أن تقع ولكن  
العار كل العار أن نظل تنمرغ  
في الطين... أخي لن اقبل يوماً  
أن اكون قطعة منسحق  
تسلكها كيفما تريد.

## كلمات مميزة

اسأل عك الورق والمكان... مع مسحة البشر أسأل عك كل  
إنسان...  
أيها الحبيب القادم من المجهول... كنت قد قلت لي ان الشقاء  
والعناء سيتبينان...!!  
بعد أن نصل لمنتصف الطريق... ستكشف الدمة... وتعود  
الحيرة... ويتبني الحرام...  
ورسعت لي الورد على لوحة بيشاء... ولم تقي بما وعدت... وكان  
الهرجان... إكتشفت يا حبيبي إن كل ما قلته كان سراً...  
واكتفيت بعدما بالهجر... كليل الدغ مرتان...  
أحبك هذا هو قدرتي...  
أتلم هذه هي نتيجة حبي  
أبحث عك... هذا هو الالم...  
قالع وب الالم... يا حبيبي صفتني... جرحان...  
أبدأ... لا يلتقيان... لا... ولا يلتقيان...  
\*\*\*\*\*  
غيت عني يا حبيبي... وغاب معاك كل شيء في الوجود...  
غاب الحب... غاب الحنان... غاب الشوق...  
وغاب لمن الظلم... ولم يعد في نفسي المصمود...  
انقلبت نفسي... وتبين قلبي... وثار غبارك يا زماني...  
ويا لحدي... قاموس الحب من قلبي إختفى...  
ولتفتيت يا حبيبي عني... لم يبق في جعبتي إلا العهود...  
المهود... حتى العهود اخفقت عني... تغير حالي  
وتغير لوطني... لإترب الليل ولتقرب نومي...  
أهرب من ذكراك بالنهم... وأراك في المنام تلاحتني...  
وأصحو أغني... وأبقى أغني... حتى تغيب عني...

اسمهان الشعلان..

## اعرف شخصيتك من توقيك

أحمد زياد / النزهة

انت شاب متواضع كريم وتحب الخير والاصلاح وك صفات جيدة في الحصول على ما تريد.

لولا عبدالستار / جبل عمان

شابة عالية الهمه سامة مسيرة نقيفة الرزية جادة في الملاحظة. مطيعة وتحبين اصالحه بنفسك لا  
تصنعين عن الاتزان الاولى وتحبين القطط.

خالد ابو فايز / ام السماق

شاب طيب المعاملة كريم هادئ حول ان تلخذ الامور ببساطة ولكن يفتأ باستمرار.

ايمان سماعة / مخيم ماديا

انت فتاة سريعة التأثر متواضعة عزيزة النفس وذات رأي وقادرة على تدبير امورها.

فاطمة لطفي سماعة / البقعة

له رأي مستقل وشاكلة ونقطة. نفسك طيبة ومتسامحة.

سميرة الصافي / عمان

فتاة صريحة ذات فهم شامل حسنة التربية اسلوبك جميل وصبور.

فايزة المعروف / البقعة

فتاة واعية مؤمنة ذات افكار جميلة متواضعة وتحبين الابتكار. حارلي الاستفادة من وقت الفراغ ومن  
تصانح الأهل.

نجوى الشيخ / عمان

شابة تحبين الخير كريمة النفس متفائلة لك قدرة على الاصلاح.

نايفه فرسيس / الزرقاء

شابة متمسكة تحبين الخير للجميع لا تحفظين. مفتوحة ولست مستترة طيبة المعاملة. مسيرة ذكية في  
تصرفاته المقتضية. محبوبة من اول كلمة. سريعة التأثر على محدثك ولبقة في التعامل وحسن  
المعاملة من صفاتك قريبة من محدثك.

محسن الطويل / البياض

انت شاب عزيز النفس متواضع لطيف هادئ كريم تحب تقديم التصانح للجميع تتفاني في انجاز  
اصالحه وتمتن في تادية الخدمة. حول ان تعطي كل ذي حق حقه باستمرار.

فايزة اسحق / عمان

انت شابة مسيرة عالية الهمه ذات حنان وحسن خلق وصفاء وقوة ارادة. الاحترام وحسن النية من  
صفاتك.

لر/التاج

انت صامتة وحيدة لا تحبين الفوضى تحبلك علمي ونظرك كافية ومؤثرة في محدثك. صوتك هادئ  
وذيون وقوة. لك قوة الارادة وحسن الادب من صفاته تتميز بالاخلاص والمثابرة تخلمني في عك

نايفه فرسيس / الزرقاء

## مشكلة وحل



أخي لا اعراض

أنا فتاة عمري ١٩ سنة، انتهيت  
من الثانوية العامة من صفاتي الجمال  
والتهذيب وعدم اذاء الناس مهما  
كانت الاسباب اشعر بالمراسي  
وصدري ويحسد حضور الذورة  
والدي رفض ان اسود دون ان  
يحضر هو ليأخذني على اعتبار ان  
هذا من حق وكرامته لي ولوالدي  
فقبض زوجي ولم يحضر ليعيدني  
على اعتبار انني ذهبت في زيارته  
ولست زلانه او حردنه واصر كل  
منها على موقفه وتأزم من الامور  
احد ان والدي قال ساطلقك منه  
ان لم يحضر، فكيف اقنع لحدما  
وما ذهبت انا علماً بأنني حامل.  
العذبة ن.ي.

الحل

ليس من حق والدك ايها الاخت ان  
يجبرك بهذه الصورة، مصداقاً  
لقوله تعالى ولا تعصوهن «افهمي  
والدك هذا... ولكن كان من الأفضل  
لو جاء زوجك وزار اهلك وهذا  
واجب ولكن يبدو انه كان مشغولاً  
او نسي مثل هذا الاتيكيت  
الاجتماعي فهل يستحق كل هذا  
التهدد لك وله من قبل والدك  
والعفو من شيم الكرام والصلح خير  
سيما وانكم اقارب وفقكم الله  
والله وراعك.

## تنويه

ورد في العدد الماضي اسم زكي المعاينة والصحيح  
زكي المعاينة علماً بأنها مؤسسة عقارية والهاتف  
الصحيح هو ٨٢٩٠٦٣

ورد في العدد السابق خطأ باسم عمر الطرايز  
والصحيح هو عمر الطرايز

## مشكلة وحل



أبتعدت عنه برغبتني

تزوجت من ابن عمي والذي يعمل  
مستقلاً بين البلاد العربية وحدث ان  
سافر فطلب مني ان اذهب الي بيت  
اهلي بناء على رغبتي حتى يعود.  
وحين عاد اتصل بي ليعود ولكن  
والدي رفض ان اسود دون ان  
يحضر هو ليأخذني على اعتبار ان  
هذا من حق وكرامته لي ولوالدي  
فقبض زوجي ولم يحضر ليعيدني  
على اعتبار انني ذهبت في زيارته  
ولست زلانه او حردنه واصر كل  
منها على موقفه وتأزم من الامور  
احد ان والدي قال ساطلقك منه  
ان لم يحضر، فكيف اقنع لحدما  
وما ذهبت انا علماً بأنني حامل.  
العذبة ن.ي.

الحل

ليس من حق والدك ايها الاخت ان  
يجبرك بهذه الصورة، مصداقاً  
لقوله تعالى ولا تعصوهن «افهمي  
والدك هذا... ولكن كان من الأفضل  
لو جاء زوجك وزار اهلك وهذا  
واجب ولكن يبدو انه كان مشغولاً  
او نسي مثل هذا الاتيكيت  
الاجتماعي فهل يستحق كل هذا  
التهدد لك وله من قبل والدك  
والعفو من شيم الكرام والصلح خير  
سيما وانكم اقارب وفقكم الله  
والله وراعك.

## تنويه

ورد في العدد الماضي اسم زكي المعاينة والصحيح  
زكي المعاينة علماً بأنها مؤسسة عقارية والهاتف  
الصحيح هو ٨٢٩٠٦٣

ورد في العدد السابق خطأ باسم عمر الطرايز  
والصحيح هو عمر الطرايز

## مشكلة وحل

شافيا ارشودني بصيحتكم.  
الاخت الفاضلة: اننا نقدر المحنة  
التي تمرين بها والتي نتجت  
لاسباب خارجة عن ارادتك فانت  
تعلمين ان اهلك لا يتقن حقيقه  
مشاعرك نحو هذا الشاب كما ان  
الفسدين ايقظوا في اهلك عاطفة  
الخوف عليك واسهموا في تصعيد  
الخلاف بين اهلك وهذا الشاب،  
ولكن اذا كانت لدى هذا الشاب  
الرغبة الصادقة في اتخاذ القرار  
المستقل والتضحية بنحوك بمرزب  
الوقت عندها لا يعدم الوسائل  
الآخرى بالاتصال باهلك او بمن يكن  
لهم المحبة في محاولة دائمة منه  
لاقناع والدك واخوتك للقبول به  
زوجاً مخلصاً فاداً بقي هذا الشاب  
متردداً في طرق باب اهل وموسماً  
الاصداق والمعارف التي تؤثر عليهم  
في مواقف الخير ان من يجب يكابد  
الهوى وفي كل الوقت بالكل حتر  
يضمن الفوز بك، اما قصة الفتيات  
فلا داعي للقلق لانه طالما يحبك  
فليس هناك مشكلة ابداً. وفقك الله

## علاقات على الدروب

تحت سقف بلا نوافذ مشرعة  
لظرفه موصدة تسج قصته مع  
الرجل الذي غادر والحو الجوى ولي.  
والبرغم الذي ما لبث ان تفتحت حتى  
اهتدأ.  
سلاوه مشحون بسحابات الفصول  
للخمس افكاره مدرجة في القائمة  
السوداء، مطارد يقضي العمر باحثاً  
عن قصة هشة، عن معزوفة ماتت  
بالذاكرة او ورد استنشق عبير آخر  
فانتحز عن سياره ترفض كل  
الطرق وتختار اطواق الحدود  
حكايته... كئيبها قبل اسبوع فقط  
اعتقدت ان ابتلاعه لحدود القز  
يجعله قادراً على تحويل كل  
الاشياء حتى نفسه الى حدير. اعتاد  
ان يرى كل الاشياء ناعمة رقيقة  
اعتقد ان مخف الانه سلا تساناً  
كمضغ نثف من الخبز الناعم.  
ماأقسي منظر البياض متشعباً  
بالسواد والوجود مطرزة  
بالاشارات.

أحمد مصطفى

## معرض القاهرة الدولي لا للتطبيع

من قاطمة ابو موجه  
أكد للثقفون المصريون رفضهم اي  
تطبيع مع اسرائيل وكان ذلك ضمن  
اللقاء الذي جرى في معرض القاهرة  
الدولي.  
وأكد على ذلك رئيس اتحاد  
الثقائين العرب سعد الدين وعبد  
بصرت ولحد لا للتطبيع مع  
اسرائيل. وقد تم التناوب بين

## الكذب داء عالمي

يعيب المرأة

ارتبطت صفة الكذب بالنساء لماذا  
يكذبن وكيف؟ ولماذا دائما الكذب  
يكون على الزوج أكثر من غيره  
واسئلة أخرى أجاب عليها الدكتور  
الطوبى بيتر مدير المركز الطبي  
النفسي في نيويورك. قال ان نسبة  
كبيرة من النساء تكذب على  
الرجال بصفة خاصة لاسباب  
مختلفة أهمها هي حماية ذات  
الرجل وكبريائه أو منع وقوع  
مشاكل في علاقة المرأة بالرجل. وفي  
بعض الاحيان تكذب المرأة على  
نفسها!! ولحسن خبير علم النفس  
الامريكي انواع الكذب عند حواء الى  
عدة مواقف: -احمد كبير من  
النساء يكذبن حول مستوى التعليم  
الذي يصل اليه لشدة انباه الرجل  
وتبدو الواحدة منهم أكثر ذكاء  
ومعرفة عنه.

ب-تكذب النساء عادة وليس في  
بعض الاحيان فقط حول علاقتهن  
لعاطفية السابقة والسبب ان الرجل  
بصفة عامة يرفض ان يكون الرجل  
الثاني او الثالث في حياة المرأة انه  
يريد دائما ان يكون الاول.

ج-تكذب النساء دائما في الافصاح  
عن عمرها الحقيقي، لان هناك  
احساسا لدى المرأة يكون لها ان  
الجمال دائما مع صغر السن  
والغضب بذلك ترفض تساناً ان  
يروح بعمرها حتى لزوجها.

د-تكذب حول الوزن وهي هنا  
تكذب على نفسها في نفس الوقت  
وهناك العديد من النساء يرفضن  
الوقوف على الليزان وتقعن نفسها  
انها ما زالت على وزنها منذ سنوات  
وانها لا تقبل على الاطعمة بشهية.

## بلا مكياج

ربما...

-ربما يا ناس يمكن من انقراض ثروتنا الحيوانية في المنسف  
البليدي للزوج بالزوي «ابو ماع».

-ربما يا ناس يمكن من ازحام شوارع الزور في المحاكم للسيرة  
المالية التي تقع لهم بسخاء من قبل الذين ماتت ضمانتهم ولهم  
واع خاص يبلغ ويضمن حقوق الآخرين.

## عقد قران...

يعان الموفون للتوسط الحال انهم سيمتدون قرانهم على التي  
تشفقت ريقهم طوال ايام الشهر الهيبية المسخولة واحتفاء بهذه  
المناسبة التيمسية يدعو هذه الليلة السادة التالية اسمائهم اصحاب  
كميالات التفرزين والتأجبة وكيميالات الموابين وبياعة التوفيقية  
وفكر البقال وطياليت السبت والاراد واكثر الشهر القادم لتسديد  
الكسالات لتتروين.

## حكمة...

عناسر العادة في الحياة ثلاثة: شيء تحبه وشيء تعمله وشيء  
تجوه

## عزيزتي الزوجة...

تربية الاطفال ليست شغلا ونفرا ونفرا ومحاولة اخضاع  
الاطفال لرغبات الامل، تربية الاطفال هي كيفية التعامل والوصول  
الى اعماق الطفل ومحاولة اسطاع كل القيم والاحترامات الكبيرة  
بشكل يستطيع معها استيعاب وعدم التفرؤ منها.

## كلمة ونصف...

قليل لبعض الحكماء يلقي شيء يعرف بهاء الرجل دون تجربة او  
اختبار  
قال حنيفة الى اولادك. وبالله على ما مضى من زمانه  
خزعبلات...  
- الشيلة تتعق قلب المرأة والفير تحصله  
- السيلة ضارة لا السيلة على نفسك  
- احيانا يحتاج للمرأة الى اكثر من حجرة لكي يمسح بما يريد ان  
يقوله  
- من الناس من اذا عنده معهم المعروف يادوك بالامانة. فلا  
تتم.

## بلا مكياج

ربما...

-ربما يا ناس يمكن من انقراض ثروتنا الحيوانية في المنسف  
البليدي للزوج بالزوي «ابو ماع».

-ربما يا ناس يمكن من ازحام شوارع الزور في المحاكم للسيرة  
المالية التي تقع لهم بسخاء من قبل الذين ماتت ضمانتهم ولهم  
واع خاص يبلغ ويضمن حقوق الآخرين.

## عقد قران...

يعان الموفون للتوسط الحال انهم سيمتدون قرانهم على التي  
تشفقت ريقهم طوال ايام الشهر الهيبية المسخولة واحتفاء بهذه  
المناسبة التيمسية يدعو هذه الليلة السادة التالية اسمائهم اصحاب  
كميالات التفرزين والتأجبة وكيميالات الموابين وبياعة التوفيقية  
وفكر البقال وطياليت السبت والاراد واكثر الشهر القادم لتسديد  
الكسالات لتتروين.

## حكمة...

عناسر العادة في الحياة ثلاثة: شيء تحبه وشيء تعمله وشيء  
تجوه

## عزيزتي الزوجة...

تربية الاطفال ليست شغلا ونفرا ونفرا ومحاولة اخضاع  
الاطفال لرغبات الامل، تربية الاطفال هي كيفية التعامل والوصول  
الى اعماق الطفل ومحاولة اسطاع كل القيم والاحترامات الكبيرة  
بشكل يستطيع معها استيعاب وعدم التفرؤ منها.

## كلمة ونصف...

قليل لبعض الحكماء يلقي شيء يعرف بهاء الرجل دون تجربة او  
اختبار  
قال حنيفة الى اولادك. وبالله على ما مضى من زمانه  
خزعبلات...  
- الشيلة تتعق قلب المرأة والفير تحصله  
- السيلة ضارة لا السيلة على نفسك  
- احيانا يحتاج للمرأة الى اكثر من حجرة لكي يمسح بما يريد ان  
يقوله  
- من الناس من اذا عنده معهم المعروف يادوك بالامانة. فلا  
تتم.

## حوادث ابو كاييد

بعد ان من الله على ابي كاييد بالشفاء من عين الحسد التي ضربته قبل اكثر من شهر والتي تركت له اثرا سيرا فقه طول العمر وهو اعرجاج في عصوره القري ٠٠٠ الا ان ذلك لم يمنعه من العودة الى مزاولة المهنة ، فها هو بعد شهر من الشفاء اصبح حاضرا لا يفارق مقر الجريدة ٠٠٠ فما ان رأني دافعا حتى بادرتي الكلام ٠٠٠

- انت مطلوب حيا او ميتا ٠٠٠

نظرت اليه باستغراب وعلامات التساؤل بانته على وجهي ولسان حاله يقول ٠٠٠

- خير اللهم اجعله خير ٠٠٠

- لا تستعجل الامور ٠٠٠

السبب يظل العجب ٠٠٠

فزوج ابوكاييد المصون قرأت مغامرات زوجها المغوار في البحث عن المكوب والخضار ٠٠٠

فتحركت لديها غيرة النسوان ٠٠٠ كيف لا وهي من بنات حواء ٠٠٠ ولكن يا سادة ياكرام فليس هذا هو سبب

اعلان حالة الطوارئ عند ام كاييد وايس هو سبب اشهار السلاح ٠٠٠

قام كاييد بملكه الغضب لانني نكرت انها لفتت العشرة لتأثير بالتصام والكمال ٠٠٠

والثلاجة تصيح ٠٠٠ الممدد ٠٠٠

بموجب ٠٠٠ ومما اضيقها ايضا نكر اسم سائقة السيارة التي اقلت زوجها في البحث عن المكوب والخضار والذي كان اسمها مغيبا ٠٠٠

هل قرأت ما كتبته عن الحريم في العدد الاخير ؟

سأل ابو كاييد - لا لم اقرأ ذلك بعد ولكنني اعرفك ذلك

صولات وجولات في مقارعة البنات ٠٠٠ وانت القارس المغوار ٠٠٠ كاييد

العدوى من بنات الجنس اللطيف ٠٠٠

الست انت العدو للدود لهذا الكائن الذي يسمى - امرأة -

فانت شبيه بذلك القارس الجسور -

دونكيتوت - الذي جاب البراري والافراس على ظهر حمار ٠٠٠ انتصارا للفق ضد كل اثم جبار ٠٠٠

انتي اعرفك لقد وضعتي في نافوخك لا محاله واصبح النقاش معك فيه استحالة ٠٠٠

انفضت الجلسة وهممت بالمغادرة عندما علق قبل الخروج حيث قال ٠٠٠

- لا تأخذوا بكلام الصلعان ، فلا يؤخذ من اصلع رأي ٠٠٠

اتصل ابو كاييد عن الكرسي الذي كان قابعا عليه وهو يهيم ويغمر للفوز بتوصيله الى وسط المدينة ٠٠٠

ما ان استقر على كرسي السيارة ٠٠٠ حتى بادرتي بهذه العبارة :

- اريد ان ادخل في معركة حامية فيها سلاح الشطة الحارقة والبصل نو الرالحة المنفرة في ساحة صحن القول المعبر ٠٠٠

- الان ! الوقت قبل المغرب ٠٠٠ والوقت عجب ٠٠٠

- ولم لا ؟ هذا هو الوقت المناسب ٠٠٠ وقت التسطيل والتجسيم ٠٠٠

سقط ابو كاييد مني سهوا عند اقرب مطعم في وسط المدينة ٠٠٠

ابو رامي

## رحلتي مع الهاتف المفصول

كلت وحدة فملا ستقل بكل هذا الجمع ومن هو صاحب الدور ٠٠٠ تجد من يدخل من المراجين قديلا

من ان يبحث عن نهاية الدور ليقف به ، جسده يحول خداج الموجدون ليحترق نفسه في وسط الطيور ٠٠٠

لا افزع الا بعد ان يفصل اما جزيا او كليا ، فهذه هي الملة الجديدة التي رفعتي منذ تركيب الهاتف وجريان الحرارة في السلك ٠٠٠

قل يومين فصلوا الهاتف جزيا ٠٠٠ فاصليتي الاربعين وقررت ان رجع ما ترتب عليه باي زمن ، وبعد ان نظمت حملة قهرت واملت حتى وصل الامر ان كثر على ما وفده الالام من مصروفهم اليومي ٠٠٠

فاحت المحلات واخرجت التريهمات ونذبت بفتاحر لافع المستحقات ٠٠٠

وصلت الساعة الثامنة والنصف صباحا مركز استلام الفوتير ٠٠٠

فذا بطيور من هم على شكلتي لا يفصلون الا بعد ان تنقطع الحرارة عن قوتهم ٠٠٠

بصف مترج لا تعرف لوله من اخرة وعلى كل اسن تحريك ليد من هو في عجلة من امره من يقف يستد الحظ بقفقه ٠٠٠

والكرسي الوحيد الموجود في لاعة لا يشع الا اربع او خمسة لخص ففقط ، وعلى الحائط علق لا فته تزل بل التخن في الامكن الملته منوع باسم من ولكن دخان السجائر كان ٠٠٠

يملا جو القاعة ويغطي على هذه اللاعة التحيرية ٠٠٠

الهرج من كل صوب مما دفع بمنبر المركز لان يفرح مكتبه عدة مرات طابا الهوى وان الفع سكون بالدور ٠٠٠

اما الموظفة التي تستلم قيمة الفوتير فقها



## رحيل العنقاء

اجنحتي من خفاك . ملونه تلك التعابير والعبير ملونه كل النعرات التي حجت الشهد الذي يقع من شفتيك والست اللهب التي حرقت موجودات متخف بعد ان جمعت كل اوراقا والكتب ونفاك كبرياتك عني . اعرفك اقول من كل الصلات الوصفات وتكابر على كل الجراح جراحي وجراحك التي شجها كبرياتك يا كبريتي الصغيرة عني لتتري الوخزات ونوبات الام على كل جرحاتي وتعفري الصدا على كل النقوش الهكوسيه لكل معاني جملة سامحيني اخاف ان يكون عنادي قد وضع صورتي في برزاق الجاني . واخاف ان يكون مغفلا . او انني عمت في مدى اكبر من حجم الرحلة . لو انني يلقب لا يعرف القدي عفوا . لو انني اتخذ بان اكون الجاني عفوا . عفوا يا نفس من كل الظنون التي اخاف ان ترزع في نفسك مثالا واعلمي انك كنت يا عنقاء الميادين ملكا اعلى من الانس والجنان ومهبها وما زالت وما زالت فارها بها غمدي لاجسامه يدفع عنك فاحذري الوغام يا خلتي ٠٠٠

محمد ابو اعمر

**يهننون حضرة صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم**

بمناسبة يوم الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش

بتك المؤسسة العربية المصرفية / الاردن

بكافة فروعها

**البنك العقاري العربي**

بجميع فروعها

السكن المالي المصنوب المقيم

**دارالدين**

صن - طابن ٢٨١٩٣ - صرب ٩٤٠٢ - لاسكبي ٦٠٢٤٦٥

**مشغل ابو سيف**

يتقدمون لجلالة الملك الحسين باسم

ايات التهاني بمناسبة يوم الجيش

الابو سيف في الشمال والجنوب والوسط عنهم محمود حسين ابو سيف صاحب مشغل ابو سيف عبارات تهاني

هاتف ٦٤٧١٤٩

**مطعم صحاري**

سرة مطعم صحاري يتقدمون من جلالة الملك الحسين باجمل التهاني بمناسبة يوم الجيش وعيد الثورة العربية الكبرى

شارع مكة - مجمع جبر - ط - ٤ هاتف ٨٢٠٢٨١

## نعي

بها كثيرا . نعم اعتدت صعد الجبال . وحملت بكل المخاض . وعلى اعلى قمة في جبال الوطن وتحت الشوك بالشوق املوه . ونقشت كل الحروف الجميلة على جدرانها وكل الكلمات التي احبها هي اقل من الشهاد وهي اقل من الاحباب وهي اقل من الفاني . وانتجت من شوق القلب شرا حين

## اجلام سعيدة

قصيدة شعبية مهداة الى المؤمنين بالوحدة العربية للشاعر الشعبي محمد محمد عبد العليم

الحمد لله الذي تقام عليها اليوم لاجواز !! لا اخاتم ولا كام يوم امة الحق . بالقران تاحنا دعنا بالامام توحيد القوم يصيح علم بلقى الوثنية العربي بنام ويعد النجوم ما توري انقسام يا عيب الشوم !! كيف بعدى الاجنبي والعربي تمنعوه ؟ الظلم حرام وما دعوة الظلمون لا فين رايح ولا منين جاي بلاد الامم بالسلام والمصوم وانا يا طلعتي غير رزقة العيال حاتتي خدام عايش محروم هينجر راسي من كثرة الدين يا بلاد الشام جابلك مجزوم لجبابي لسهل وقومكم المشويه كرمكم يدعلي من بلاد التوبه ومن بلادكم للغرب العربي ولا مثل وادكم اردني وحليتي بلادي عزيزه ورب الكعبة الفخر ركيزه والتقاليد والحبيد بلعنك يا حوده عن لحياتكم !! يا نهبنا محمود يا مقيت تجنهي يا حوده لا تسأليني عن اسم وعنوان مكتوب على جيبيني من امة العذنان لا تسأليني امر صعب عاشرق عربي امر من كل طريق ... الله يدعكم والبعد ما بهزمتا وسايكس يكو باطل لو يقسمنا والاني يا شواش خليني اقوت ولقمة العيش من غيرها نموت عاالموده هتنام وتشتع نروم

**ستوديو رائد اكسبرس**

رائد الطويل

يتقدم من صاحب الجلالة بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

اول طلوع النزمة - بجانب جامع المرابطين - هاتف ٦٠٢٥٢٨

## اخترت لك

قال رسول الله عليه السلام : اليد النيا خير من اليد السفلى وقال الخليفة عمر بن الخطاب : اعقل الناس اخذ من الناس وقال الامام علي بن ابي طالب : اكبر العيب ان تسيب سا فيك مثله وقال احد الحكماء : اعسل اليد ان تقي الناس بنفسك ، فلا تأتي اليهم الا ما ترضى ان يؤتي لك ، وانفع النفل ان تحسن المعيشة فيما اوتيت من خير وان لا تقتدر من الشر بما سم يصيبك .

اشد من الرياح البرج بطشا قال الشاعر : يا افصح الناطقين الضاء قاصدا قال الشاعر : وارب نازلة يضيئ بها الفتي ضاقت فلما استحكمت خديته وقال بشار بن برد : اذا بلغ الرأي للشرة فاستب ان اللغة العربية حية وتوية عاشت سمارها في تطوير ونماء ، ان احضه ادوات التعبير ومن اهم وسائل الفهم وفروع اللغة العربية تخلصنا بحيث تجعل الدارس ليد تاهل على استخدامها استخداما صحيحا فمذ البداية تفيض اصحاب حب اللغة يدورونها ويؤمنون القوانين التي تحكمها . حتى انك لا تعرف لغة اهتم بها اصحابنا قدر ما تقيت اللغة العربية من انقراض .

قال الاصمعي : جلة وجعية وجعفة رجاء وسور وجوره وجفه وجعفة وقطره وقال صكته وتكته ودفنته وصكته ولكته ولزته وبزته كذا كذا فذت وقال الكسائي فكتته وزبته كذا ووهزته وهزته وفزته وفزته كذا فذت منه .

قال الفراء : اذا ضربته

قال ابو عبد الله الزبيدي : اجتمع رواية جريز ورواية جريز ورواية جميل ، ورواية فافخر كل رواية صاحبها اشهر .

السيدة سكينة بنت الحسين . ربح الله تعالى عنها .

وتصبرها بالشعر . ففرجوا حشر استاذنوا عليها ونكروا بها .

فقاتلت لراوية ضرور بين عبيد الذي يقول طرفك صانده السور وليس وقت الزيرة فاريتي .

واي ساعة احلى من ليلتي بالبروق . قبح الله صاحبك تركك شره فولا قال فاحذري بسلام .

قالت لراوية كثير ليس صاحبك الذي يقول يقر بعيني ما يقر سفير .

واحسن شيء ما به تعين قرب وليس شيء اخر يجني عن فلاحك يا حب صاحبك ان يفتح .

ايحب صاحبك ان يفتح .

صاحبك . وقبح شره .

لراوية جميل ليس صاحبك الذي يقول :

**مكتبة دارالدين**

تتخصص في بيع وشراء الكتب القديمة والنادرة

السكن المالي المصنوب المقيم

**دارالدين**

صن - طابن ٢٨١٩٣ - صرب ٩٤٠٢ - لاسكبي ٦٠٢٤٦٥

**مكتبة دارالدين**

تتخصص في بيع وشراء الكتب القديمة والنادرة

السكن المالي المصنوب المقيم

**دارالدين**

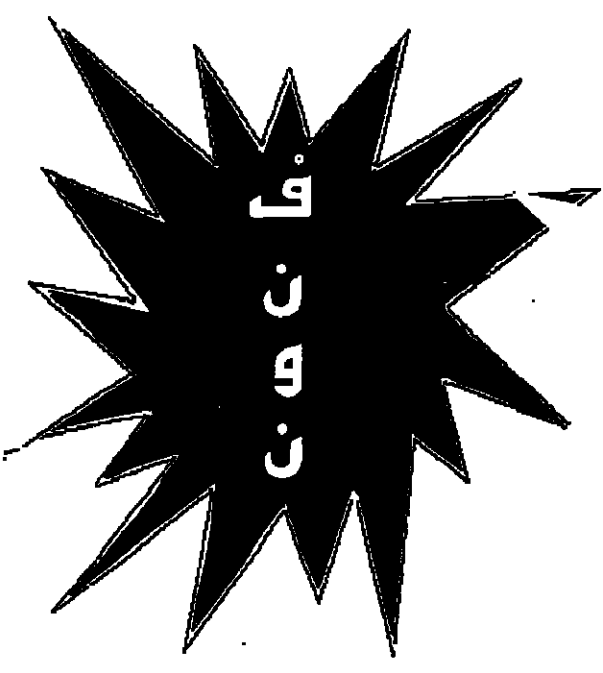
صن - طابن ٢٨١٩٣ - صرب ٩٤٠٢ - لاسكبي ٦٠٢٤٦٥



## الاسكان في القدس

اسرائيل ستجهض بالتنسيق الاردني الفلسطيني

[illegible]



### نفسك تعمل ايه ؟

كانت لنا هذه الجولة بين نجوم السينما ونجوم عالم الغناء ، وكان سؤالنا بسيط للغاية وهو ماذا تتمنى ان تفعل ؟ وكانت هذه اجوبة أولئك الفنانين :

رانيا فريد شوقي :  
أجد نفسي الاحلام الذي يستطيع احتواي .  
ايهاب توفيق :  
ان اقتني أحدث موديلات السيارات ، وان اشترك في سباق للسيارات .

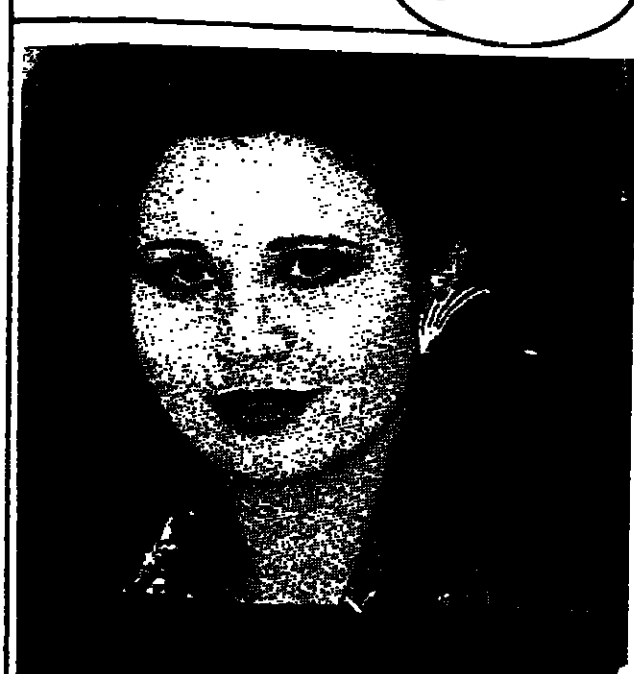


ناديا الجندي  
نفس ارجع تلميذة وطفلة بدون هموم ولا مسؤوليات تشغل تفكيري .



محمود داس  
نفس اكون محامي عام ٩٥ حتى لاعود لدراستي الاساسية فقد علمتني الحياة ان الحمامة ليست بساحة القضاء فقط بل في الشارع ايضا فهناك اناس بحاجة لن يستندون على ظهورهم .  
اسعاد يونس :  
طموحاتي ماتت ولكن نفسي ان اذهب الى السينما كما يذهب الاناس العاديون .  
سمير غانم :  
ان يتركني الناس بحالي ، ويا ناس كفاية شر وفر .  
انعام :  
ان اقضي يوماً كاملاً الشاطئ مع خطيبي .  
هاني شاكر :  
السير الى باريس وتتناول الساندويش والجلوس على ارضيتها الجميلة وانتظار مترو الانفاق .

### الهام شاهين حميدة ٩٥



من يتذكر حميدة في فيلم « رفاق الدق » والتي لعبت فيه الفنانة شادية دور البطولة (حميدة) ، هذا ويعتبر الفنانة الهام شاهين احبها هذا الدور بطريقه أكثر عصريه تتناسب مع عام ٩٥ الذي يختلف فترة الاربعينات التي دارت

### عصر اكثر انسانية لعارضات الازياء

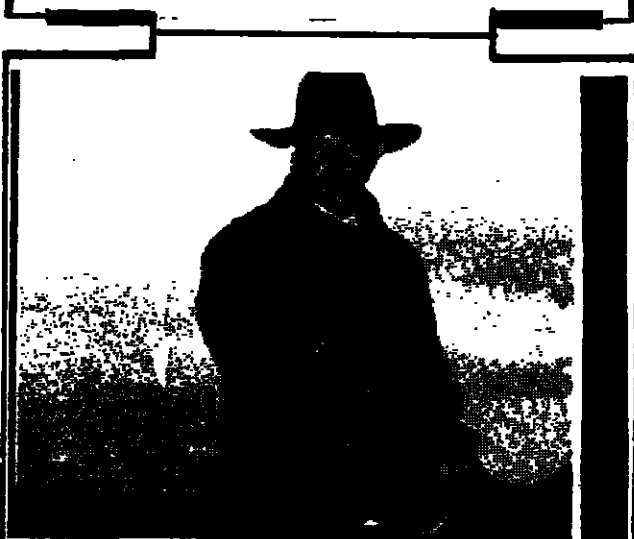


« كريستين مارك مينامي » إحدى أشهر عارضات الازياء والتي تبلغ من العمر ٣٠ عاماً ولها طفلة تبلغ من العمر ٩ أشهر هي أول عارضات الازياء اللاتي لم يتوقفن عن عملهن في العرض خلال شهر حملهن ويعتبر ذلك بداية لعصر جديد بالنسبة لعارضات الازياء وتشاركها في هذه الحملة العارضة « استيل هالدي » ٢٨ عاماً والتي تصبح أما في وقت قريب .



ديانا لجمالهن !  
بعد ان اجرت مجلة « فرانس ديمانش » الفرنسية الاسبوعية استفتاء شارك فيه اكثر من ٢٠ ألفاً من قارئي المجلة اما عن موضوع الاستفتاء فهو جميلات العالم . وقد قدمت المجلة لقارئها قائمة طويلة عريضة من الفاتنات ، ومن اميرات او ممثلات او عارضات وشخصيات من المجتمع من جميع انحاء العالم ومنهن ما يلي : مارلين مونرو والاميرة ديانا والعارضتان السوبر ، كلوديا شيفر وسيندي كروفرود والاميرة ديانا ولودري سيورون وجودي فوستر والاميرتان غريس وكارولين . اما عن لجمالهن فقد احتلت الاميرة ديانا رأس القائمة والسبب باجماع من القارئات هو بساطتها المتناهية في طراز ملابسها ومكياجها وحلتها وابتناساتها الجذابة وشرتها النضرة .

### كيفن كوستنر في اعلى فيلم في التاريخ



بعد اكثر من عقبة وعقبة واجهت فيلم « Water World » للبحر حول تكاليف الفيلم عومل هذا الموضوع بسرية تامة ولكن التكاليف تقدر ما بين ١٥٠ و ١٧٥ مليون دولار .

### جين فوندا تحلم بلقب سيدة امريكا الاولى



تقول : لكي تستمر الحياة جيداً وتستطيع السيطرة عليها يجب ان تكون الاقوى فالحياتة بالنسبة لها معركة مستمرة ضد الظلم والفساد والحكم وفصوصاً على جد قولها ضد التوازن الزائد لدا فهي في وسواس دائم وتنظم دائما حياتها على هذا الاساس .  
- الريجيم الدائم لمحاربة الوزن الزائد .  
- العمليات التجميلية لمحاربة خطوط الزمن والتجاعيد من العمر الكبير .  
- اما حملها الدائم وهاجسها الوحيد ان تكون سيدة الولايات المتحدة الاولى ولذا فهي تحت زوجها صاحب شركة CANTO لاختيار

### نله سلامه موهبة مهددة بالتراجع



ما تعتمد بدرجة اساسية على جاذبيتها الانثوية . وفي فيلمها الاخير « مصيدة الذئاب » لاحظنا التناقض الواضح بين الحساسية العالية عند تلك الغناء الموهوبة والشكل الملبودراسي الهزيل للفيلم الذي تظلم على بطولته . في عالم الفن فان الجاذبية الانثوية هي مطلوبة بشكل كبير في الادوار الانثوية وهي ميزة تحسب بنهله ولكن الاهم ان ينصهر استعدادها الفني في التميز الواضح لادوار تليق بها .

### جورج وسوف في الاستوديو



خاصة بعد نجاح اليومه الاخير كلام الناس وبعد تجربة جيدة مع الشعراء والمغنيين المصريين يستعد الفنان المطرب المصروف جورج وسوف لتسجيل اليومه الجديد هوى الليالي وهو من كلمات بهاء الدين ومحمد واحمد شفي ومصطفى زكي . ومن الحان صلاح الشرنوبلي السابق كلام الناس .

### هاله صدقي الفنانة المتمردة



هالة ، واحدة من نجوم الصف الاول ، ورصيدا الجماهيري كبير في العالم العربي .. عرفها الجمهور من خلال الاعمال المميزة والعديدة التي قدمتها سواء على الصعيد السينمائي او المسرحي او لتفاصيل قضايا المرأة .. وامازات « جريمة في الاعمام » وسلسل « مشاعر قديمة » تطرقت فيه تفاصيل قضايا المرأة .. وامازات هالة بشخصية فذة ، مثقفة ، تولجه الحقيقة مهمة كانت هذه المواجهة صعبة وحادة ، ومن المواجهات العنيفة التي عالجتها هالة بنفوان ، قضية طلاقها ، التي اثاروا لغوا وجرلا ، واجازات هالة هذه الحواجز بكل طيبة وثقة . ولا ننسى نجاحها في العملين الاخيرين والتي تميزت بهما « شارع الموردي » و « اربابك » ..

### هذا الدور يستحق



يبدو ان الفنانة شريهان سوف تنتهي بعد مدة قليلة تقدر قبل النقاذ للنقاد لانه يستحق العديد من الجوائز من بابوعين من تصوير فيلمها الاخير « جبر الخواطر » مع الفنان اشرف عبيد الباقي ، وهو من اخراج عاطف الطيب ، وتقول شريهان عن دورها

### في استفتاء مجلة « إمباير »



افضل فيلم من pulp fiction « قصة مثيرة » ويأتي في الترتيب الثاني قائمة شغل Schindler's List وياقصي سرعة . جاء ذلك في استفتاء جماهيري قامت به مجلة « إمباير » السينمائية . كما حصل « كوينين كارافينيو » على جائزة احسن مخرج عن فيلم « قصة مثيرة » ، وجاء في المرتبة الثانية ستيفن سيلبرج عن « قائمة شغل » ، وروبرت التمان عن « اختصارات » . Shout Cuts . اما جائزة افضل ممثل فكانت



من نصيب « توم هانكس » عن فيلم « فورست جيمب - Forrest Gump » عليه « جون ترافولتا » عن « قصة مثيرة » ، و« بيلينا فيورينتو » على جائزة افضل ممثلة عن دورها في « The Last Seduction » اما جائزة احسن فيلم بريطاني فحصل عليها « اربع زيجات » ، كما حصلت « اوما تومسون » على جائزة احسن ممثلة بريطانية عن فيلم « اربع زيجات » ، و« رالف فينيس » قائمة شغل .





## الرياضة و الجمال

### ليس بالعضلات فقط

من البهت، اليوم وقد أصبحت الرياضة حارّة. الاحصاح على ضرورة إجراء التمرينات البدنية لإعادة تشكيل جسمك. ولصيانة عضلاتك، وتعلمك مقاومة آثار الزمن، فتوجد الكثير من المؤلفات من ذلك، والفريق من برامج الاداء والتفاني التي تفننك، اذا كنت لا زالت تتردد بين فبالاضافة الى مجرة الصيانة الجسدية، تعمل ممارسة الرياضة، مهما كانت (لطيفة، قوية، الخ...)، على المحافظة على جمالك، وذلك هيكلياً وعضلياً، فالتدريب الجيد للجسم يسلك عموماً، والذي يحذره يصعب المحافظة على الميزات التي حبتك بها الطبيعة.

تعلمك كيفية التنفس الجيد، أي بعد جسمك بالكيفية القصوى للاكسجين، لتنشيط الايض الخلوي. وبذلك تكتسب توازناً

### أقربي في الفراش دون خطر

لا تستدعي الى عنقك، والظهر والمائل، لتقربي في الفراش. لانك تزيد من تعب الأربطة العظمية، وتسبب تشنجات مؤلمة، أو حتى

### لتقوية جوانب الوجه والرقبة

التمرين الأول: في وضعية الوقوف، القنصان متباعداً، قومي بدورن الرأس مع تثبيت الرقبة، خمس مرات. التمرين الثاني:



التمرين الثالث: دعي الرأس يسقط الى الخلف، والذقن الى فوق، ثم احنه الى الخلف، والذقن الى فوق، عشر مرات.

للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

### الرقبة امتداد للوجه

لا أشنع من الفاصل الذي يزل الوجه كالفنجان، عن باقي الجسم. اطلبي اذا رقبتهك جسدك حركات التجميل، اذا كنت تستخدمين أساساً لونياً أو يودرة بعد اللون نحو الأذنين والعنق. وليحدث ما يحدث لبقاة توك التي قد تتسع بذلك. وضعي ايضاً بعض لسات الفرشاة تحت الذقن، لانعاش اللحم. وكالوجه، يجب إزالة اللطاة

كل مساء عن الرقبة، ضعي بعض موقياً ثم مقدياً. ثم كرميات خاصة بالرقبة، الا ان المرحم العادي يمكن ان يفي بالغرض. اللهم الا تدعي هذا للجزء الصابون العادي، فان يفر لك ذلك كما لن يفر لك

تعرضه للاشعة فوق البنفسجية، بدون حماية. ولذلك فكري، في البحر أو الجبل، عند استخدامك للكرم الواقي، بدعن تحت الرقبة.

وفكري ايضاً في جعل رقبتهك تستفيد من العناية الإضافية تمنحها لوجهك فجعل الرقبة حبيبي التكوين، وثمة مرهم

لتعسيه ولتفتية الحبيبات. وكذلك فاذا كنت تصنعين قناعاً تجميلاً، أو تستخدمين محتوى الحبيبات المسماة «لمسة الضياء»، فلا خسارة من افادة رقبتهك من تلك المستحضرات.

والقوى سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

الرقبة سوء التوازن العضلي

لا يوجد الا القليل من الرياضات الكاملة، التي تشغل مجموع الكتل العضلية بمتناغم، والسباحة والرقص منها. ولكن اغلب انواع الرياضة الاخرى لا تملأ بعض المجموعات العضلية فقط، فيصبح لزاماً تعويض سوء التوازن بتمارين نوعية، أو بنوع آخر من الرياضة للوجه الى العضلات، أو الى اجزاء الجسم للعضلة.

### دربي عضلاتك بسرور

الجسمي ضروري، اي لان الآخرين قد وجدوا منافعة اسماك. فلا تعتدي اذا ان احوالك تتحسن بالمثابرة، لان العكس قد يحدث. كالانفعالية، والتكسر، والتعب، الخ. بدي اذا من نشاطك، مهما كنت للحجج المقدمة اليك. فاشغري بالانجاز الناتج وحده، يمكنك من تقدير حقيقة منافع نوع الرياضة بالنسبة اليك. على خلاف مما تدعي، او ليس من الضروري التألم للمحافظة على الجمال، وتقنيه. لان الرياضة الاكثر نفعاً هي التي تمنحك اكبر اللذات.

لا شيء أسوأ من التمرين الرياضي الا، للقرن بالتفكير بأسرور. فاذا كان ذلك يزجرك حقاً، يكون تركه أفضل. لانك لن تفدي منه، وتعرضين نفسك للضرر. ولكن لا تستعجي من ذلك لاجل لبت رياضية. لانك قد تكرهين الركض، وتشعرين بالثقة في السباحة. اولا تحيين التزاج، مع التلذذ بركوب الخيل. فالهم ايجاد النظام الذي يناسبك، لا تقا لا تمارس جيداً الا ما تحب. ومن العيب ممارسة رياضة لا تروق لنا، معتقدين انها نافعة. لان النشاط

### الايقاع الجيد

يوم، على التمرين ساعة كاملة في نهاية الاسبوع، والامتناع نهائياً عنه ايام العمل. فاذا كنت تمارسين رياضة في الهواء الطلق أو في صالة مغقة، يجب ان يشمل التدريب جاستين في الاسبوع مدة كل منهما ساعة إلى ساعة ونصف. واذا كنت تتوين قضاء عطلة رياضية، ارفعي قليلاً من هذا الايقاع، قبل سفر. وكذلك تستعين لمجابهة الجهود المتواصل. ولكن لا تنسي ان ذلك ان يفيدك اذا لم تقطعي بفترات راحة كافية.

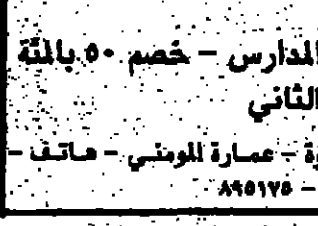
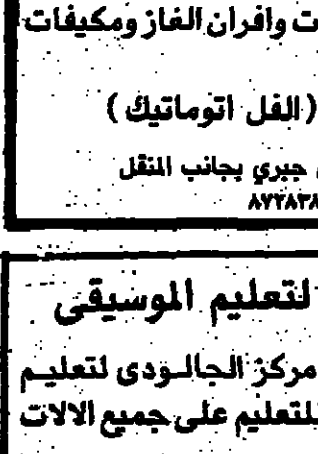
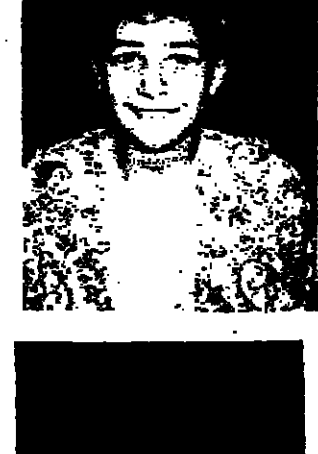
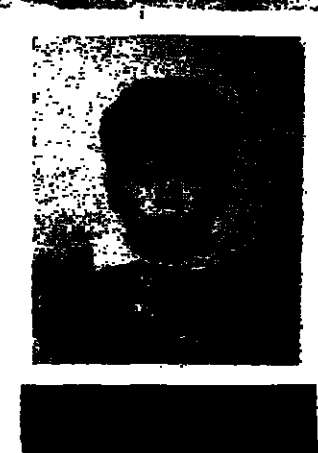
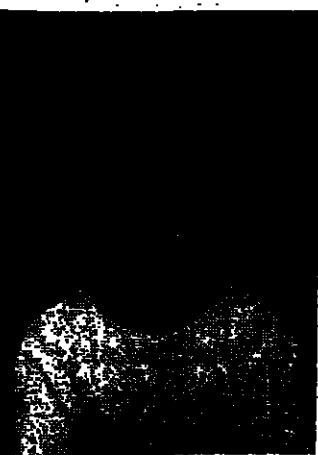
### أنا والليل

يا ليل لا تعبت علي اذا رحلت مع النهار... فالنورس الحيران عاد لارضه ما عاد يغفو للبحار... وأنا لم اكن ايام يحنو نبيها... حتى دموع الامس في فرحتي تغار... وفي تعانق ايتسامات... يا ليل لا تعبت علي... فلقد نزلت رقيق عمري في يدك وشعرت بالام العميق يهزني في رحتك... وشعرت أنني طلما أقيت أحزاني عليك الان ارحل عنك في أمل جديد... كم عاشت الامل ترقص في خيالي من بعيد وقضيت عمري كالفجر يشاقق عيدا... أي عيد؟... حتى رأيت القلب ينض من جديد... لو كنت تعلم أنها النهار يوما ستلقاها معي... سري بأني لم أكنك وأنا قلبي يحن الى النهار... يا ليل لا تعبت علي قد كنت تعرف كم تعذبني خيالاتي وتضحك في غيا... كم قلت لي أن الخيال جريمة الشعراء... وظننت يوما أننا سنظل أصدقاء... اذا زهرة عبت التراب يعطرها ورحيق عمري تاه متلك في الفضاء... يا ليل لا تعبت علي... أنت تعرف لوعة الاشواق... تنهد الليل وقال لي ألم وهو حزين وأنا يا صديقي أول الحقائق... فلقد منحت الشمس عمري كله وغرست حب الشمس في أعماقي... الشمس خانتني وراحت للقر... ورأيته يوما متحدي في الغروب وتحلم بالسهر قالت عشقت البدر... لا تعبت علي من خان أو هجر... فالحب معجزة القدر لا ندري كيف يحيي أو يمضي حكم منتظر... ففكرتها وجعلت عمري واحة يرتاح فيها الحائرون من البشر... العمر يوما ثم ترحل بعده ويظل يرهقنا المسير... دعني أعيش ولو ليوم واحد وأحب كالطفل الصغير دعني أحس بأن عمري مثل كل الناس يمضي كالغدير... دعني لاحق في عيون الفجر... رما يحملني الى صبح منير... فلقد سعت الحزن والام للبر... الان لا تنضب... اذا جاء الرحيل والترك رفاقك يعشقون النهار في ظل النخيل... دع اغنيات الحب تملأ كل بيت في ربي الامل الظليل... لو كان قلبك قتل قلبي بالهوى... ما كان بعد الشمس عنك وزهرها يفتال حبك للاصل... يا ليل ان عاد الصباح ليسألو عني هنا... قل للصابأ بأني أصبحت ادرك من أنا... ان لحظة سأعيشها واحس فيها... من أنا....

محمد صلاح

## براعم الامل الواعد

لمستقبل مفعم بالنظرات والطموح والواعدة على هذا الدرب الطويل



### للبيع

قطع اراضي زراعية

في المناطق التالية  
أم رمانة - الجلول - خان الزبيب - القنيطرة  
أبو الحصانة - سواقة - قصور بشير

في عمان الغربية - دير غبار - الجنوديل  
الظهير - أم السماق - أم اذينة

للاستفسار ت ٦١٥٢٩٠ أبو يزن

**مركز الشايب للتبريد وتكييف الهواء**  
لصيانة التلجالات والفسالات وافران الغاز ومكيفات الهواء  
وعوموم الغسالات (الفل اتوماتيك)  
عمان الهاشمي الشمالي - مقابل جيري بجانب النقل  
تلفون ٨٧٧٢٨٨

**مركز الجالودي لتعليم الموسيقى**  
الى هواة الموسيقى، يعلن مركز الجالودي لتعليم الموسيقى عن بدء دورات للتعليم على جميع آلات الموسيقى  
دورة مجانية للوائل في المدارس - خصم ٥٠ بالمئة  
للأخ الثاني  
الهاشمي الشمالي - دواز نقارة - عمارة للموسيقى - هاتف - ٨٩٩٠٩٩ - ٨٩٥١٧٥

**مصنع للبيع**  
معروض للبيع مصنع ادوات منزلية فيه ساعة كهرباء ٣ فاز  
الوقع - ماركا الشمالية - مقابل الشركة الشرقية للاخشاب  
للمراجعة - هاتف - ٨٩١٥٣٦

**محل للبيع**  
فرصة - محل للبيع في موقع ممتاز - فرصة - يملح للتجاره - شركات - حلويات - مكون من باين ذو مساحة واسعة يقع في وسط شارع ماديا مقابل فندق علاء الدين متوفر فيه هاتف وساعة مياه وساعة كهرباء وسدة خشب  
للمراجعة - هاتف - ٧٤٥٥٣٢

قصة الاسبوع



سيتركني لارقص مع زجل اخر .  
شكرته وجلست في مكاني بينما هو  
ابتعد عنى ، ولكن شيئاً غريباً  
حدث ، اذا بدا الدوران بطئني الرقص  
وكننت في غاية السعادة عندما  
اقترب مني اوروس وجذبني الى  
حلبة الرقص سالتة فيما اذا كان  
هناك من ينتبه به بين الحضور فقال  
ان كنت قد لحسنت بالاحراج  
فقلت له انهم يستعدون لقطع  
المككة اكلنا من المككة بصمت ولم  
يركن هناك ومن رصعت قليلة ثم  
ذهبت جيت ادوار لتغيير ملابسها  
وعندما عادت تطلعت الى الحضور  
والقت بباقه الورد على . احمر  
وجيى عندما اقتربت مني اوروس ،  
رفعت ثورتوي ووضع الباقه فوق  
قمعي ثم بدأ يرفعها حتى فحدي

ارتكاب جريمه وما ان اقتربت حتى رايت الرجل يضع ما كان في جيبه في ظهر لورنس مرخت عن ان يرفض ويديه ويسمره استدار لورنس ووقف خلفي مما لم يدع امامي الفتى الذي كان يحاول سرقة فرسه سوى الاستسلام. وبعد ان وضع اودارد القيد في ي الفتى سمعت لورنس يقول لي بانني بطله ، سألته فيما اذا كان على ما يرام فقال نعم ولكنه لم يعتقد باننا موجودين في الحل لانه لم ير سيارتنا فطلبت منه ان يذهب الى مركز البوليس لتقديم تقريراً. وبعد ان تم اعداد التقرير كتبت انا وودارد نستعد للعودة الى الشارع اخذني لورنس جانباً وسألني فيما اذا كنت راضيه بما فعلنا. اتفاهل ان انا

للساعة ابستم وقال اننا لم نتحدث  
مع بعضنا من اكثر من اسبوع  
والساعة ان يحضر لاصطحابي في  
الساعة السابعة . اخذت دوشا  
وغيرت ملابسها قبل حضور  
لورنس ، وفي تمام الساعة السابعة  
وصل يحمل باقة كبيرة من الزهور  
لاول مره لم يطالعني الكلام لان  
هذه اول مره التقي فيها الزهور .  
وفي الطريق لاوله لورنس ان يجعل  
الوضع طبعيا ولكنه عندما انزل  
الرجل لم يحضر لي ملصقا فخذنا من  
ادوارد زميلي كان في اجازة شهر  
العسل بدأ عليه الانترياج وحين  
الصلب بانى احوالنا ارجو ان نقول  
له ولماذا اخذ ذلك ، فقال انه يعرف  
بانى اكره مخلفات الزهور بخفى ان  
يكنى . سافقت له لـ : اننا اولاد

فيه الإعدام قال مندشاً ومن  
أعطاني هذه الفكرة وأوضح لي بأنه  
يخرج مع السكرتيريات للكتاب  
التي يزورها وغالباً ما يحاولن  
إبداها عن رؤسائهن ويعدن أن  
تنتهين من العشاء قال لي ونحن في  
الطريق لي شفتي بأنه لن يتردد  
في الحل الفصل في المستقبل  
سأله ولماذا ؟ فقال أنه حصل على  
وظيفة جديدة في منطقته أخرى،  
فقلت له أنه أمر مفرح ، وكنا نسير  
وبه في يدي وادركت بأنني سوف  
أنتبه إلى صورته مستمرة وانا كنا  
جادين في علاقاتنا أقترعت أن  
ألا الأمور بروهي فاماننا وقت لكي  
تتفرغ على بعضنا ولكن كنتي

في انتظاره.



الجمعة



**مؤسسة رامي حديد**  
تخطيط موكيت / جدار / كتب  
وتغليف وتركيب الاثاث / طرقات  
صيانة وتخطيط مباني / حلو  
يومية وفكرية ومبنيات اسفل  
تؤسس رامي حديد رادي مصر

یہاں اعلیٰ

مؤسسة الب  
يتقدمون من صاحب ال  
بمناسبة يوم الجيش وذ  
الصوفية - شارع طارق - خلق  
- ٨٣٦٤٧٥ -

**مؤسسة**  
**استيراد و**  
**يتقدمون من صاحب**  
**بمناسبة عيد الجيش و**  
**جبل عمان - عمارة اس**



**مكتب النمر**  
يتقدمون من صاحب الجلالة الملك  
بأجمل التهاني وأجمل التبريكات  
الجيش وذكرى الثورة  
عبدلي - هاتف - ١٤

**الف مبروك**  
ادارة واسرة تحرير صحيفة النجم  
تهنئـة الزميلة نهى خ  
بمناسبة زفافها على السيد عبد الق  
الذي تم في ٢٠ / ٦ / ١٩٩٥ متمني  
السعادة وبالرفاه والبنين

محشون وادانوس بعید انشور

**الشركة الزراعية**  
على القتال وفيه  
يتقدمون من صاحب الجلالة بـ  
بمناسبة يوم الجيش وذكرى الثورة  
سوق الخضار المركزي الجديد -

**شركة جاسر عبد الرزاق  
واخوانه بفرو**  
يتقدمون من صاحب الجلالة الملك  
التهاني بمناسبة عيد الجيش  
وذكر  
الكبرى  
سوق الخضار المركزي الجديد / الجويده

الأونسل في عالم الإلاكترو

سغل باسمه

تعليم جميع أمة العرب في القرن الثاني عشر والقرن الثالث عشر  
أمة العرب في القرن الثاني عشر والقرن الثالث عشر  
كفالة على النصيب

مجلد عمان - تاريخ الطبرستان ١١٤٩٨ هـ

**مجوهرات يدي**  
يتقدمون بالتهنئة الى صاحب الجلالة  
المعظم بمناسبة يوم الجيش وذكرى  
الكبرى  
شارع الشابسوغ - سوق الصاغة - هان

سعر المتر رابك  
١٧ دينار  
مع اكسسوارات ايطالية

سعر المتر رابك  
٢٨ دينار

سعر المتر رابك  
١٨ دينار  
يوجد ٢٠ لون

سعر المتر رابك  
٢٨ دينار  
مع اكسسوارات ايطالية  
(عازل صوت عازل  
حرارة عازل برودة)

سعر المتر رابك  
١٧ عاما  
لا تدع الفرصة تفوتكم

عازل الصوت خلف مبدة ام الصين  
٨٩٢٤٧٠ - ٤١ - ٧٨٨

مؤسسة هانز هيلموت الحجازية  
هاتف: ٦٤٦٣٣٨ - فاكس: ٦٤٦٣٣٩  
خلفون عن جامعة الكويت

١. مؤلفات توفيق الحكيم: لاول مرة عن ٢٠٠٠ مؤلفاً و١٢٠ مؤلفاً
٢. على ان يفتح القاموس العربية والارجليزية
٣. مستشرقون توفيقية: تجديد الطباعة القاموس العربية والارجليزية
٤. وأعمال الحكيم: ١٠٠٠ الفقه الالمانية والارمانية ٢٠٠٠ مؤلفاً
٥. وفوق ان يكون عن كتاب

المراجعة من قبل: ٩. صياغة من الواحدة طرفاً من صياغة  
المؤلفين - وخلفون مؤلفات المؤلفين ١٥ / ٦ / ١٩٩٥

**شركة رشاد زقلام**  
يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم  
بأجل التهانى بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة  
العربية الكبرى  
سوق الخضار المركزي الجديد - محل رقم ٤١ ب - هاتف -

**مكتبة يافا العلمية**  
 لأصحابها ابو الرعد ووائل  
 يهنئون صاحب الجلالة الملك الحسين العظيم  
 بمناسبة يوم الجيش والثورة العربية الكبرى وكل  
 عام وانتم بخير  
 الاثرية - شارع المستشفيات



# يهنئون جلالة الملك بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى



## شركة دغمش اخوان بجميع فروعها

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني والتبريك بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

سوق الخضار المركزي - هاتف - ٧١١٣١٢

## أوبتكس الجوهرة

يتقدم من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

الشميساني / مجمع اشانة التجاري / تلفاكس - ٦٨٨٧٥٠

## مؤسسة الدائرة الفنية للتجهيزات المكتبية

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني والتبريك بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

جبل الحسين - شارع خالد بن الوليد - هاتف - ٦٣٩٥٥٩ - ص ب ٤٤٩٢

## مطعم وملحمة العناني

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

جبل عمان - الدوار السابع - بجانب فندق رسادا - هاتف - ٨١١٣١٦

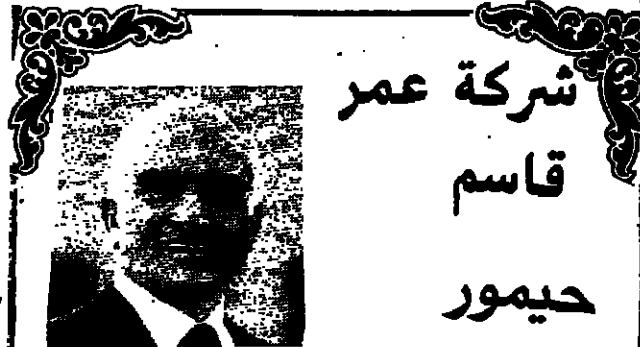
## مجوهرات فؤاد الخليلي

جلالة القائد الحسين المفكر  
ولاحد عهده الأمين  
بمناسبة عيد الجيش  
وذكرى الثورة العربية الكبرى  
جبل عمان - الدوار الثالث  
هاتف ٦١٣١١٢ فاكس ٦٥٤٤٠٠

## نادي الوحدات الرياضي

اسرة نادي الوحدات الرياضي ولجنة تحسين مخيم الوحدات وكافة الفعاليات الشبابية في مخيم الوحدات يتقدمون من جلالة الملك الحسين المعظم بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

مخيم الوحدات - هاتف - ٧٧٥٨٢٨



## شركة عمر قاسم حيمور

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

بيادر وادي السير / منطقة الكرم والجندوبل / هاتف / ٧١٩٣٣٥ - ٨١٥٨٧٢

## مؤسسة عبد الرزاق صلاح التجارية

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني والتبريك بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

عمان / مجمع الشاسوغ / هاتف / ٦٠٢١٩٦ - فاكس - ٦١٩٣١٤  
الطابق الأرضي ٣٤ ص ب ٩٦٠٣٩

## مؤسسة دار السلام

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

اول طريق سحاب - خلف شركة مرسيدس - هاتف - ٧٣٨٠٠١

## مؤسسة فايز حماتي التجارية

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

العبدلي - عمارة الصايغ - فاكس - ٦٤٦٣٣٩ - هاتف - ٦٤٦٣٣٨

## محلات السوسن للكلف

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

جبل الحسين - عمارة مشعل سنتر - هاتف - ٦١٨٩٨٨

## مطعم وملحمة الياسمين

يتقدم من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

الزرقاء - دوار حي معصوم - تحت صالة الياسمين - بإدارة حسن قشقة - ابو ليث

## مشغل ياسين طقم للخياطة مشغل نادر وياسين للتطريز

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني والتبريك بمناسبة ذكرى الثورة العربية الكبرى وعيد الجيش

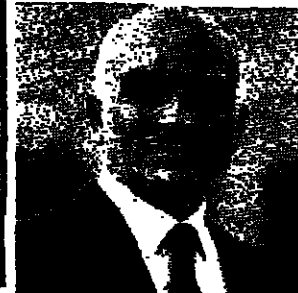
عمان شارع الملك طلال - عمارة سندقي - الطابق الرابع - هاتف - ٦١٤٨٦٩

## نادي القادسية الرياضي

رئيس واعضاء نادي القادسية الرياضي يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى وكل عام وانتم بخير

عمان - جبل الجولة - هاتف - ٧٧١١٣٣

## شركة حيمور ابناء عم للمقاولات



المدير محمد قاسم حيمور

يتقدم من صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

عمان - الصويفية - خلف سلطة الكهرباء - هاتف - ٨١٨٠١٨ - فاكس - ٨٦٥٤٩١

## مؤسسة رنتيس

داود الخطيب

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

عمان - شارع السلط - عمارة الحسن - هاتف - ٦٥٥٠٣٦

## الوطنية لتجارة الورق والمواد المطبعية

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة ذكرى الثورة العربية الكبرى وعيد الجيش

## صالون عنبر للرجال

بإدارة محمد عنبر

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

صوبلح - شارع الاميرة راية بنت الحسين - هاتف - ٨٤٣٣٤٥ - ص ب ٩٠

## مشغل محمود لكهرباء السيارات

يتقدم من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

ماركا الشمالية - دوار المطار - عمارة شركة مازدا - هاتف - ٨٧٣١٤٣

## يافا للتبريد

زياد عبد اللطيف

يتقدم من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

عمان / شارع المصارف / هاتف - ٧٥٥٣٨٥

## مؤسسة المومني

للإطارات - وقطع السيارات

فراس احمد المومني

يتقدم من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة ذكرى الثورة العربية الكبرى وعيد الجيش

صوبلح / شارع الاميرة راية / هاتف / ٨٣٦٩٣٣

## نادي سحاب الرياضي

رئيس واعضاء نادي سحاب الرياضي يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم بأجمل التهاني والتبريك بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى وكل عام وانتم بخير

سحاب - هاتف - ٧٣١١١١

## مؤسسة الهلال الاخضر للخضار والفواكه



يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم بأجمل التهاني والتبريك بمناسبة عيد الجيش ويوم الثورة العربية وكل عام وانتم بخير

عمان سوق الخضار المركزي تلفون - ٧٣٨٠٠٩

## مركز الواحة للخضار والفواكه

يتقدم من صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم بأجمل التهاني والتبريك بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

دوار البوبيل - هاتف - ٨٣١٤٣٢

## مركز ساندي للموسيقى

يتقدم من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

جبل عمان / الدوار الثاني / هاتف / ٧٣٨١٠٧

## مشغل تفال

لصناعة المجوهرات

السيد عبد الرحمن

يتقدم من صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم بأجمل التهاني والتبريك بمناسبة ذكرى الثورة العربية الكبرى وعيد الجيش

سوق الصاغة - عمارة ماضي - هاتف - ٦٥٨٣١٠

## ستوديو سفيان اكسبرس

محمد سفيان الطويل

يتقدم من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

الزقة - قرب الدوار الثالث - هاتف - ٦٠٢٥٣٨

## مكتبة الرائد العلمية

يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين بن طلال بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

شارع السلط - مقابل البنك البريطاني - هاتف - ٦٤٩٨٨٣

## مركز عبد الجواد للتبريد يهنيء جلالة الملك الحسين بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

الاشرفية - مقابل كنيسة بولوس - هاتف - ٧٧٠٠٢٤

## اسرة نادي

المحطة

الرياضي

رئيس واعضاء نادي المحطة الرياضي يتقدمون من صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم بأجمل التهاني بمناسبة عيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى

المحطة - جسر النشا - هاتف - ٦٢٥٣١١

